

روان‌شناسی خستگی

کار، تلاش و کنترل

تألیف

رابرت هاکی

ترجمه

دکتر فرح‌دخت ساسانیان



روانشناسی خستگی.....	۹
پیشگفتار.....	۱۱
۱: مشکل خستگی.....	۱۵
۲: تغییر تجربه‌های خستگی: زمینه اجتماعی - تاریخی.....	۴۷
۳: فرضیه کار - خستگی.....	۸۱
۴: استرس، مقابله و خستگی.....	۱۲۸
۵: تلاش، فشار و خستگی.....	۱۶۰
۶: نظریه کنترل انگیزه در رابطه با خستگی.....	۱۹۵
۷: محدودیت‌ها و تعمیم رویکردها: انرژی، کار جسمی و خواب.....	۲۲۷
۸: آسیب‌شناسی روانی خستگی.....	۲۶۲
۹: یک دستور کار در رابطه با خستگی: تحقیق و کاربرد.....	۲۹۷
منابع.....	۳۱۷
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۳۵۵
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....	۳۵۷

روان‌شناسی خستگی

خستگی می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر عملکرد و تندرستی فرد داشته باشد، با این حال حتی در جامعه علمی نیز درک چندانی در رابطه با آن وجود ندارد. هیچ نظریه ویژه‌ای در رابطه با منشأ یا عملکرد این پدیده توسعه نیافته است و معمولاً انواع خستگی (ذهنی، جسمی، خواب آلودگی) با یکدیگر اشتباه گرفته میشوند. تفسیر کلی خستگی به عنوان پیامد منفی کار، می‌تواند فقط برای اهداف تحمیل شده خارجی درست باشد؛ کار معنادار یا کاری که توسط خود فرد آغاز می‌شود به ندرت خسته کننده بوده و معمولاً نیروبخش است. رابرت هاکی در کتاب اول خود در زمینه درمان اصولی خستگی، در طول بیش از ۶ سال به بررسی ابعاد متعدد این پدیده مانند سابقه اجتماعی، علم اعصاب، علم انرژی شناسی، فیزیولوژی ورزش، خواب و مفاهیم بالینی پرداخت و یک نظریه جدید کنترل انگیزشی را توسعه داد که در آن خستگی به عنوان احساسی در نظر گرفته می‌شود که دارای یک نقش سازگاری اساسی در رابطه با مدیریت اهداف است. او سپس از یک دیدگاه جدید برای کشف نقش خستگی در رابطه با انگیزه، زندگی کاری و تندرستی فرد استفاده می‌کند.

رابرت هاکی استاد ارشد رشته عوامل انسانی و مهندسی شناختی در دپارتمان روان‌شناسی دانشگاه شفیلد است. تحقیقات وی در زمینه توجه و عملکرد انسانی، حجم کار، استرس و خستگی بر ماهیت سازگارپذیر فعالیت‌های تنظیمی انسان در عملکرد کاری تأکید دارد و او همچنین به عنوان یک مشاور در صنایع دریایی، ریلی، هسته ای و فضایی فعالیت داشته است. او بیش از ۱۷۰ مقاله پژوهشی منتشر کرده و پنج کتاب نوشته یا ویراستاری کرده است، از جمله کتاب استرس و خستگی در عملکرد انسان (۱۹۸۳).

زمانی که تصمیم گرفتیم این کتاب را بنویسم، متوجه واقعیت آشکاری شدم که پیش از این به آن توجه نکرده بودم: تا آنجا که به خاطر می‌آورم، خستگی بر زندگی اندیشمندان من حاکم بوده است. پایان نامه کارشناسی من درباره بی‌خوابی و تحت راهنمایی دی. روی دیویس بوده است؛ پایان نامه دکترای من تحت نظارت دونالد برادبنت و درباره توجه و استرس در کارهای طولانی بوده است؛ و با اینکه ظاهراً کارهای بعدی من در زمینه استرس بوده، اما همواره در نهایت به موضوع علل کاهش عملکرد کاری ختم شده است. حتی زمانی که تحقیقاتی در رابطه با حافظه کوتاه‌مدت انجام دادم (در آن زمان با این عنوان شناخته می‌شد) به نوعی درباره کارکرد حافظه فکر می‌کردم که، اگر برای مدت بسیار طولانی درگیر آن شوید می‌تواند مشکل ساز شود. در اواسط دهه ۱۹۸۰ و با الهام از کتاب شگفت‌انگیز دنی کاهنمن در زمینه توجه و تلاش، به نظرم رسید که ایده خستگی و به حرکت درآوردن انرژی می‌تواند روشی برای ادغام مشکلات کاهش عملکرد، استرس، تلاش، برانگیختگی و موارد مرتبط با هسته اصلی کار در پردازش اطلاعات انسان فراهم کند و بر این اساس یک نظریه انرژی شناختی را با پیتر همیلتون توسعه دادم که تأکید آن بر این تعاملات بود.

سپس علاقه من به موضوع خستگی، یک جهت‌گیری شخصی و روشنفکرانه به خود گرفت. در سال ۱۹۸۵ شغل جدیدی را در شفیلد آغاز کرده و پژوهشی را در رابطه با خستگی مزمّن توسعه دادم که شش سال به طول انجامید. علاوه بر مشکلات مختلفی که این پژوهش برای من ایجاد کرد، متوجه شدم که این پدیده به نوعی غیر معمول است، زیرا به طرز عجیبی اثرگذاری اصلی آن در رابطه با انگیزه و ظرفیت من برای کارهای شناختی بود و فقط بر مطالبات مربوط به خواندن، نوشتن و تفکر جدی در زندگی دانشگاهی تأثیر نمی‌گذاشت، بلکه بر مطالبات مربوط به خواندن روزنامه و پیگیری موضوع یک فیلم یا نمایش نیز تأثیر داشت؛ و در عین حال همچنان می‌توانستم

بدوم و دوچرخه سواری کنم و حتی در ماراتون‌ها و دوچرخه سواری‌های طولانی شرکت کنم و پروژه محوطه سازی در خانه جدیدمان را نیز اجرا کنم. این موضوع (که مسلماً یک نمونه غیر علمی است) باعث شد به این موضوع فکر کنم که ممکن است انواع مختلفی از خستگی وجود داشته باشد یا حداقل ممکن است احساس خستگی منشأ متفاوتی داشته باشد که لزوماً منجر به پیامدهای خاصی نشود. همچنین این موضوع مرا آگاه کرد که ممکن است خستگی صرفاً به دلیل از دست رفتن انرژی نباشد؛ اگر این گونه بود، چرا فقط زندگی ذهنی من مختل شده بود در حالی که به نظر می‌رسید بدن من نسبتاً آزاد بوده و می‌توانست فعالیت‌های عادی خود را ادامه دهد؟ ابتدا زمانی که با برادرم کن‌هاکی و دوست مشترکمان هری فرنچ در پارک یورکشایر دیزل دوچرخه سواری می‌کردیم، با افکار پریشان درباره این مسائل کلنجار می‌رفتم. در حالی که من به دنبال شباهت‌ها و تفاوت‌های احتمالی بین خستگی ذهنی و جسمی بودم، آنها با آرامش گوش می‌کردند و سوالات جالبی می‌پرسیدند، گرچه فکر نمی‌کنم که آنها از صمیم قلب متقاعد شده بودند که ممکن است احساس خستگی که همه ما هنگام دوچرخه سواری احساس می‌کردیم، در درون ذهن ما باشد نه در پاهای ما!

خواندن اولین مطالعات درباره خستگی که شروع آن مربوط به نظرات جامع بارتلی و شوت (۱۹۴۷) و سپس مطالعات بارتلت، بیلز، ثورندایک و دیگران بود، نشان داد که شور و اشتیاق قبلی من برای استفاده از موضوع انرژی جهت توضیح خستگی و کاهش عملکرد، نیازمند تجدیدنظر است. به نظر می‌رسید که خستگی ارتباط کمتری با انرژی داشته و بیشتر با انگیزه و تمایلات فرد مرتبط باشد. به طور خاص، به نظر می‌رسید که خستگی نشان‌دهنده تضاد در کنترل انتخاب‌های انگیزشی و عدم تمایل به ادامه دادن یک فعالیت بدون بازده باشد، نه ناتوانی برای تکمیل فعالیتی که نیاز به انرژی زیادی دارد. به نظر می‌رسید که با تغییر خستگی و خارج شدن آن از حیطه تئوری، این ایده‌ها گم شده بودند (حداقل در زمینه روان‌شناسی تجربی). من با همکاران مختلفی درباره این ایده‌ها صحبت کردم، اما با تئو مژمن بحث و گفتگوی زیادی در این زمینه داشتم. حتی تئو و من برنامه‌ریزی کردیم تا یک مقاله تخصصی یا احتمالاً یک کتاب در رابطه با این مسئله بنویسیم، اما فکر می‌کنم هر دوی ما در آن زمان بسیار پرمشغله بودیم و بسیار خسته‌تر از آن بودیم که بتوانیم این کار را انجام دهیم! اما کسانی که با طرز فکر

تئو در مورد خستگی آشنا هستند، از مشارکت او در پردازش ایده نظریه‌ای که در اینجا مطرح شده آگاه هستند. همچنین باید به تأثیر سازنده اساتید خود، یعنی روی دیویس و دونالد برادبنت و تجربه ارزشمند کار (و بازی) با بسیاری از همکاران فوق‌العاده‌ای که افتخار آشنایی با آنها را داشته‌ام، اذعان کنم. بیش از همه از تونی گیلارد، پیتر همیلتون و برت مالدر تشکر می‌کنم که سال‌ها ساعات پر هیجان زیادی را با آنها سپری کردم. همچنین از راهنمایی‌ها و ایده‌های پراکنجه جان دانکن، ماریون فرانکنهاوسر، پیتر هانکوک، دنی کاهنمن، راجا پاراسورامان، مایک پاسنر، پت رایبیت و وولفگنگ شونفلاگ و همچنین افکار و نظرات تعداد بی‌شماری از همکاران و دانشجویان از جمله توربجورن آکرستت، نیک شیمل، پیتر کلاف، کوین کانولی، گرت کانوی، فیونا ارل، رناتا مانوسس، دیتریچ مانزی، جان مول، بن مولدر، پیتر نیکل، آدام رابرتز، جورگن سور، نیک شریان، اندی ترسال، هانس ولتمن، دیو واستل و ماریون ویت آف تشکر می‌کنم.

برخی از پژوهش‌های این کتاب با پشتیبانی کمک هزینه بنیاد لورهمال انجام شده است. من از آنها بابت تأمین این بودجه که امکان استخدام لورنا بلیچ و فلیسیتی استوت جهت کمک به تحقیق دربارهٔ مطالب تاریخی و ریشه‌شناسی فراهم کرد، سپاسگزارم. من از هر دوی آنها بابت مشارکت ارزشمندشان و از لورنا بابت مشارکت در گردآوری منابع تشکر می‌کنم. جزئیات این متن تحت تأثیر نظرات لورنا و فلیسیتی و همچنین نیک شریان بوده است که او نیز به لحاظ تکنیکی و برای تنظیم فرمت تصاویر و جدول‌ها و متناسب شدن آنها با ترکیب کلمات کمک کرد.

در آخر، تشکر ویژه من برای همسر من جنی هاکی است که خود یک فرد با تجربه، نویسنده و ویراستار کتاب‌های بسیار در زمینهٔ انسان‌شناسی و جامعه‌شناسی است. از او بابت نظارت مستمر بر تلاش‌های من و ارائه مشاوره، عنوان کردن نکات و دیدگاه‌ها و تشویق‌های مداوم و همچنین کمک‌های سخاوتمندانه به کمبودهای اجتناب‌ناپذیر گاه به گاه من در سایر فعالیت‌هایی که در زندگی مشترک خانوادگی وجود دارد، تشکر می‌کنم.

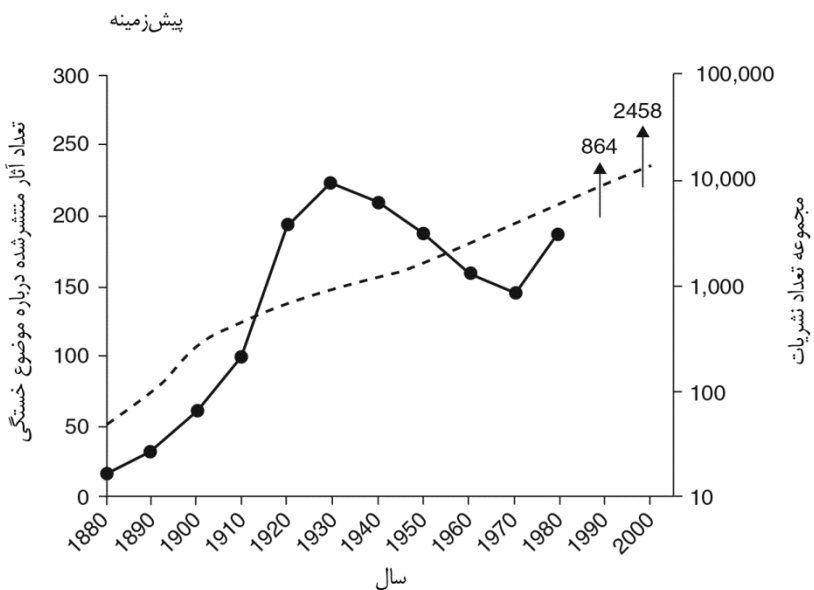
پیشینه

خستگی تأثیر فراگیری بر زندگی انسان دارد و همه مرتباً آن را تجربه می‌کنند. خستگی ممکن است به صورت خلق پایین (خستگی، فرسودگی، رخوت) یا عدم تمرکز ذهنی (حواس پرتی، درماندگی، ناراحتی) یا یک وضعیت ناخوشایند بدنی مانند سردرد، تنش و دردهای مبهم در عضلات و مفاصل احساس شود. خستگی شامل اختلالات خلقی روزمره و اختلال در کیفیت زندگی نیز می‌شود و در موارد شدید ممکن است به صورت خستگی فیزیکی، ناتوانی در انجام هرگونه فعالیت، بی‌انگیزگی عمیق یا افسردگی احساس شود. از نظر فعالیت‌های شناختی، خستگی با مشکلاتی در زمینه انجام - یا حتی شروع - وظایف مرتبط است، به‌ویژه در مواردی که فرد باید سطح بالایی از تلاش را برای مدت طولانی حفظ کند. علاوه بر این، خستگی (به همراه سردرد و سرماخوردگی) جزء شایعترین مشکلات سلامت در کلینیک‌های مراقبت اولیه در کشورهای غربی است، این مشکل تقریباً در تمام بیماری‌ها وجود دارد و یکی از شایع‌ترین عوارض در مداخلات جراحی است. با این حال، معمای خستگی هنوز حل نشده است. چگونه است که حتی وقتی به نظر نمی‌رسد کار زیادی انجام داده باشیم، احساس خستگی می‌کنیم؟ چگونه است که در برخی شرایط به سرعت بهبود پیدا می‌کنیم، اما در برخی شرایط نه؟ چگونه است که فرسودگی ناشی از یک روز کاری سخت، با دویدن یا رفتن به باشگاه از بین می‌رود؟ چرا برخی از فعالیت‌ها باعث می‌شوند که احساس خستگی کنیم، اما برخی دیگر که به همان اندازه یا حتی بیشتر انرژی بر هستند، باعث نمی‌شوند که احساس خستگی کنیم؟ در کل خستگی چیست و چگونه است که چنین نقش مهمی را در زندگی روانی ما ایفا می‌کند؟ آیا خستگی کارکرد تطبیقی دارد یا صرفاً وضعیتی ناشی از عدم موفقیت در فرایند طبیعی مدیریت انرژی است؟ یا اصلاً یک مقوله کاملاً جداست؟

خستگی در دنیای مدرن، مشکلی اساسی برای سلامت و تندرستی در نظر گرفته می‌شود. همه‌گیری خستگی، نه تنها در حوزه‌های عملی زندگی مانند کار و رانندگی وجود دارد، بلکه در تجارب روزمره زندگی ما نیز وجود دارد. پزشکان عمومی مدام با بیمارانی مواجه می‌شوند که می‌گویند «همیشه خسته هستند»، و بیماری خستگی مزمن توجه بالینی روزافزونی را به خود جلب کرده است. با این حال، علی‌رغم علاقه گسترده به موضوع خستگی و تعداد بیشمار کتاب‌های مربوط به آن در سایت آمازون و تحقیق درباره انرژی ذهنی و خستگی که در اوایل سال ۲۰۰۹ باعث تولید بیش از ۵۰۰ کتاب در این زمینه شد، هنوز این موضوع کاملاً درک نشده است. در جامعه علمی نیز اوضاع به همین منوال است و به شکل غافلگیرکننده‌ای، تحقیقات علمی سیستماتیک در این زمینه مورد غفلت واقع شده است. به دنبال افزایش علاقه به موضوع کار و خستگی انسان در اواخر قرن نوزدهم، تحقیقات گسترده‌ای در رابطه با این موضوع انجام شد و در دهه ۱۹۳۰ به اوج خود رسید. ویژگی سال‌های ۱۹۰۰ تا ۱۹۴۰ افزایش پژوهش‌های تجربی دقیق، علاقه نظری گسترده و استفاده از دانش برای اهداف آموزشی و صنعتی بود. از آن زمان به بعد، موضوع خستگی به تدریج از حوزه توجه علمی خارج شد، تا جایی که اکنون به ندرت می‌توان این موضوع را حتی در فهرست کتاب‌های مدرن در زمینه روان‌شناسی شناختی یا حتی روان‌شناسی کار پیدا کرد و هیچ نشانی از آن در پژوهش‌ها و بررسی‌های اصلی در رابطه با موضوع توجه و عملکرد نیز وجود ندارد (لوگان ۲۰۰۴؛ پشدر ۱۹۹۷؛ پشدر، جانسون و راتراف ۲۰۰۱؛ استایلز ۲۰۰۶).

این روند در شکل ۱.۱ نشان داده شده است؛ در این شکل خلاصه نتایج پژوهش‌های انجام شده در پایگاه داده PsycARTICLES در رابطه با مقاله‌هایی که طی ده سال متوالی منتشر شده و در عنوان آنها کلمه «خستگی» وجود داشته، ارائه شده است. این الگو تا حدی مبهم است زیرا تعداد نشریات دانشگاهی (در همه زمینه‌ها) به میزان صدها برابر افزایش یافته است، به گونه‌ای که از ۱۰۰ نشریه در ابتدای قرن بیستم، در حال حاضر این رقم، به مجموع حدود ۲۰۰۰۰ تا ۵۰۰۰۰ نشریه رسیده است. من موفق به یافتن داده‌های مرتبط با روان‌شناسی و سلامت روان نشدم، اما فرض را بر این قرار دادم که این افزایش مانند افزایش در سایر رشته‌ها بوده است، درست مانند تخمین‌های میب و امین (۲۰۰۱)

که در اینجا در مقیاس لگاریتمی نشان داده شده است. شکل ۱.۱ تعداد بسیار زیاد آثار مرتبط با خستگی در دو دهه اخیر را نیز نشان می‌دهد. در واقع، تعداد اندکی از این آثار بی‌شمار به تحقیقات سنتی آزمایشگاهی در رابطه با کار و خستگی که هسته این پژوهش است، اشاره می‌کنند. این افزایش بازتاب‌دهنده ایجاد علاقه طی حدود ۲۰ سال اخیر به دو حوزه عملی است. یکی از این حوزه‌ها توجه به اثرات خستگی در قالب کمبود خواب و به طور خاص کاربرد آن در ارتش و حمل و نقل است. دیگری که تأثیر قوی‌تری دارد، گسترش تحقیق درباره خستگی به عنوان یک مسئله بالینی در زمینه‌های پزشکی و عصبی است. از این افزایش مجدد علاقه استقبال می‌شود و احتمالاً باعث تمرکز ارزشمند بر جنبه‌های مختلف تحقیقات در رابطه با خستگی می‌شود: نه تنها تحقیقات بالینی بلکه تحقیق در زمینه‌های شناختی، فیزیکی، خواب، استرس و علم عصب‌شناسی. حتی با در نظر گرفتن فرصت‌های انتشار، نرخ فعلی انتشار مقالات در زمینه خستگی، از حدود یک دهه دوران اوج این مقالات در دهه ۱۹۳۰ و ۱۹۴۰ بیشتر نیست.



شکل ۱.۱ تغییر میزان فراوانی مقالات منتشر شده در زمینه خستگی ۱۸۹۰ - ۲۰۰۰

البته، صرفاً کاهش تدریجی علاقه به موضوع خستگی، به خودی خود نکته قابل توجهی نیست. علم نیز مانند دیگر ابعاد تجارب انسانی، به سمت مد گرایش پیدا می‌کند و در هر دوره مباحث خاصی در کانون توجه قرار می‌گیرند. تحقیق درباره هوشیاری و نظارت، یکی دیگر از موضوعات مرتبط با توجه و عملکرد بود که در طول دهه ۱۹۵۰ پدیدار شده و در نیمه دوم قرن بیستم شکوفا گردید. در دهه ۱۹۲۰ و ۱۹۳۰ موضوع شیوه توجه والدین و موضوع خستگی مورد توجه قرار گرفتند و پس از آن کم کم ناپدید شده و مجدداً در دهه ۱۹۶۰ و در دل روان‌شناسی شناختی نوین دوباره احیاء شدند. نکته عجیبی که در رابطه با موضوع خستگی وجود دارد، کاهش تعداد پژوهش‌های مرتبط با آن نیست، بلکه به نظر می‌رسد این مسئله قبل از اینکه حتی تا حدودی حل شود، کم و بیش رها شده است (حداقل از سوی روان‌شناسان تجربی). در عوض، در حال حاضر خستگی یکی از موضوعات برجسته در تحقیقات پزشکی است و این تحقیقات هم بر نقش خستگی در بیماری «خستگی مزمن» و هم بر نقش خستگی در طیف وسیعی از سایر بیماریهای مزمن تمرکز دارند. حتی امروزه، هیچ نظریه‌ای در رابطه با خستگی وجود ندارد که به شکل گسترده پذیرفته شده باشد و همچنین نظریه تکامل یافته‌ای در رابطه با منشأ و عملکرد آن وجود نداشته و درک چندانی درباره رابطه بین انواع مختلف خستگی (ذهنی، فیزیکی، بی‌خوابی) که در مقالات علمی دائماً با یکدیگر اشتباه گرفته می‌شوند، وجود ندارد.

منطق و تمرکز کتاب: نقش تطبیقی خستگی

پژوهش حاضر، تنها پژوهشی است که در ۶۰ سال اخیر و پس از مطالعه جامع بارتلی و شوت (۱۹۴۷)، به موضوع درمان علمی خستگی اختصاص یافته است. از آن زمان به بعد، آثار منتشر شده در زمینه خستگی، محدود به مقالات و ویرایش شده (آکرمن ۲۰۱۱؛ فلوید و ولفورد ۱۹۵۳)، ارائه مجموعه فصل‌های مرتبط با این موضوع (دلوکا ۲۰۰۵؛ هانکوک و دزموند ۲۰۰۱؛ هاکی ۱۹۸۳؛ متیوس، دزموند، هانکوک و نیوبار ۲۰۱۲؛ سیمونسون ۱۹۷۱؛ سیمونسون و ویزر ۱۹۷۶) و فصل‌های مجزا در کتاب‌ها یا مجموعه‌های عمومی‌تر بوده است (کریگ و کوپر ۱۹۹۲؛ هاکی ۱۹۸۶، ۲۰۱۱؛

هولدینگ ۱۹۸۳؛ متیوس، دیویس، وسترمین و استامرز (۲۰۰۰). با اینکه بسیاری از این آثار، به شکل مفیدی ادبیات موجود را به روزرسانی کرده و ایده‌ها و دیدگاه‌های جدیدی را ارائه داده‌اند، اما لزوماً گلچینی از آثار موجود بوده و عموماً تأثیر ماندگاری بر درک ما از موضوع خستگی نداشته‌اند: علل بروز خستگی؛ عملکرد خستگی (در صورت وجود)؛ فرایندهای مغزی دخیل در این رابطه؛ و غیره. برخی از این منابع دربارهٔ رابطه بین خستگی و استرس هستند، این دو موضوع رابطه نزدیکی با یکدیگر دارند و مشخص خواهد شد که کتاب حاضر نیز تمایز مشخصی بین این دو قائل نمی‌شود. در عوض، این دو موضوع به عنوان ابعاد مختلف یک فرایند تطبیقی واحد در نظر گرفته می‌شوند که براساس آن، فرایند و احساس خستگی به الگوی پیچیده‌ای از تغییرات اشاره می‌کند که در پی تلاش مستمر جهت حفظ اهداف کاری در هنگام مواجهه با تهدید محیطی یا عوامل استرس‌زای کاری، روی می‌دهند. این کتاب تفسیر مجددی را از ماهیت تجربه خستگی ارائه می‌دهد و ابتدا زمینه‌های تاریخی و اجتماعی این پدیده را مورد تحلیل قرار می‌دهد. این کتاب نظریه جدیدی را براساس این ایده ارائه می‌دهد که، تجربه خستگی یک ویژگی طبیعی و تطبیقی در زندگی ذهنی است. در حالیکه خستگی یک مشکل عمده در جامعهٔ امروزی است، اما همواره اینگونه نبوده است. پس چگونه اوضاع اینگونه شد؟ و چگونه می‌توانیم به کاهش اثرات خستگی بر تندرستی روزانه و مشکلات مزمن سلامتی کمک کنیم؟

انگیزه انجام این پژوهش، ارائهٔ یک چشم انداز جدید در رابطه با ماهیت خستگی بوده است. فرضیه اصلی این پژوهش این است که تجربه خستگی یک سیگنال تطبیقی برای کنترل اثربخش اقدامات و انگیزه‌های انسان است. من معتقدم، خستگی به جای ایجاد تداخل در توانایی انجام وظایف از طریق از بین بردن انرژی و منابع، ما را نسبت به هزینهٔ فعالیت‌های فعلی و توجه به نیازهای مورد غفلت واقع شده و سایر اهداف، آگاه می‌کند. این یک چشم انداز قدیمی است که از دیدگاه علمی فاصله گرفته است. برای مثال، فیزیولوژیست برجسته ایتالیایی، آنگلو موسو دربارهٔ خستگی می‌گوید:

چیزی که در نگاه اول ممکن است یک نقص در بدن ما به نظر برسد، برعکس یکی از شگفت‌انگیزترین کمالات آن است. وقتی خستگی با سرعت بیشتری نسبت به

میزان کار انجام شده افزایش پیدا می‌کند، موجود زنده از آسیب‌هایی که در صورت پایین‌تر بودن این حساسیت به وجود می‌آید، نجات پیدا می‌کند. (موسو ۱۹۰۶، صفحه ۱۵۶)

چنین دیدگاهی در نوشته‌های ادوارد ثورندایک، یکی از برجسته‌ترین روان‌شناسان تجربی در اوایل قرن بیستم نیز مشاهده می‌شود. ثورندایک (۱۹۰۰) این ایده که خستگی وضعیت کاهش اثربخشی است را رد کرد و بیشتر آن را با حالات ناراحتی ذهنی یا ناسازگاری با فعالیت‌های ذهنی مرتبط دانست. او چنین استدلال کرد که: احساس‌های مربوط به خستگی، جزو معیارهای اندازه‌گیری ناتوانی ذهنی نبوده‌اند. ممکن است بدون این که واقعاً خسته باشیم، به لحاظ ذهنی احساس خستگی کنیم و این احساس به عنوان نشانه‌ای است که به ما می‌گوید قبل از اینکه واقعا توانایی ما برای انجام کار به میزان قابل‌توجهی کاهش پیدا کند و به حدی برسد که یک روان‌شناس تجربی بتواند آن را اندازه‌گیری کند و از آن به عنوان یک هشدار به ما استفاده کند، دست از کار بکشیم. (صفحه ۴۸۱)

بارتلی و شوت (۱۹۴۷) نیز دیدگاه مشابهی را در مطالعه جامع خود در رابطه با این مسئله ارائه داده‌اند. آنها پدیدار شدن احساس خستگی در فرد را به عنوان بخشی از تعامل بین فرد و محیط تفسیر کرده و آن را نشانه تغییر جهت‌گیری از پذیرش و مشارکت و تبدیل شدن آن به ناراحتی، مقاومت و بی‌زاری از ادامه یافتن فعالیت فعلی دانسته‌اند. وجود تناقض بین اهداف کنونی و اهداف موردنظر، باعث ارزیابی مجدد اولویت‌ها (یا حداقل سوق یافتن به سمت آن) می‌شود.

با اینکه رویکرد و محتوای این کتاب ناگزیر براساس علائق تحقیقاتی شخصی من در طول ۲۵ سال گذشته هدایت می‌شود، اما این رویکردها براساس مطالعات گسترده‌ای به دست آمده است. هدف من از نوشتن این کتاب، فراهم کردن یک زمینه گسترده برای درک معنا و عملکرد خستگی، با استفاده از طیف گسترده‌ای از منابع است: منابع تجربی و نظری؛ منابع آزمایشی و بالینی؛ منابع مدرن و تاریخی. من معتقدم درک بهتر مسئله خستگی می‌تواند هم به نفع نظریه‌های روان‌شناختی باشد و هم به مدیریت مسئله خستگی در سطح عملی کمک کند: در حوزه‌های طراحی کار، تندرستی

و سلامت ذهنی روزمره.

در طول این کتاب مشخص خواهد شد که تمرکز اصلی آن بر روان‌شناسی تجربی خستگی ذهنی یا شناختی است. با این حال، عنوان کتاب نشان‌دهنده توجه به موضوع کلی خستگی است. این اصطلاح فراگیر عمداً انتخاب شده تا نشان‌دهنده تمایل به بررسی ابعاد مختلف این مسئله باشد که، در ۱۰۰ سال گذشته از یکدیگر جدا شده‌اند. این ابعاد نه تنها شامل خستگی ناشی از فعالیت ذهنی است، بلکه مسائل مربوط به اختلالات خواب و کار فیزیکی را نیز شامل می‌شود. راهبرد من و قرار دادن اساس کتاب بر موضوع خستگی ذهنی، با هدف تأکید بر محوریت ابعاد شناختی و ذهنی در تجربه خستگی و همچنین درک خستگی ذهنی و تأثیر کمبود خواب و کار فیزیکی بر فرایندهای ذهنی است. این بدان معنا نیست که همه خستگی‌ها، خستگی ذهنی هستند: نیازی نیست که فراتر از توضیح کلی این مفهوم را مورد کاوش قرار دهیم؛ برعکس، مشخص است که خستگی ناشی از کمبود خواب با نیازها و مکانیزمهای خاص مغز مرتبط است، در حالیکه خستگی فیزیکی شامل مطالبات عضلانی و متابولیکی است که بسیار فراتر از مطالبات مربوط به انجام کارهای شناختی است. با این حال، من معتقدم با اینکه به نظر می‌رسد اشکال مختلف خستگی دارای علل، زمینه‌ها و شیوه‌های بروز متمایزی هستند، اما توسعه و مدیریت خستگی ذهنی نقش مهمی را در تمام آنها ایفا می‌کند. بررسی جامع آثار موجود درباره این زمینه‌های تخصصی متفاوت، جزو اهداف قابل انجام برای کتابی مانند این نیست. در عوض در طول این کتاب هر کجا که مناسب باشد به موضوع خستگی فیزیکی و خواب آلودگی اشاره می‌کنم و تلاش می‌کنم که در فصل ۷ خلاصه‌ای از مسائل اصلی مربوط به این زمینه‌های متفاوت در رابطه با مسئله خستگی را ارائه کنم و توضیح می‌دهم که چگونه می‌توان آنها را در یک چارچوب عمومی ادغام کرد.

یکی دیگر از موضوعاتی که در این کتاب به آن پرداخته می‌شود این است که به جای تمرکز بر مشکلات پایدار در زمینه سلامتی و تندرستی، مانند بیماری خستگی مزمن، بر اثرات کوتاه‌مدت (یا گذرای) خستگی تمرکز می‌کنم؛ وضعیتی که در شرایط مطالبات شدید کاری یا استرس تجربه می‌شود، اما با غالب شدن شرایط مطلوب‌تر،

فروکش می‌کند. ناگزیر، درمان سیستماتیک خستگی مزمن خارج از حیطه این کتاب است. با این حال، باز هم تلاش می‌کنم که مسائل مرتبط با این موضوع را در طول این کتاب عنوان کنم و در فصل ۸ به بررسی اصلی‌ترین مسائل مربوط به خستگی مداوم که ناشی از عوامل مختلفی مانند کار و بیماری‌های مزمن است، می‌پردازم. همچنین یک مدل پویای تجربی را مطرح می‌کنم تا نشان دهم که چگونه هنگام شکست در مدیریت واکنش به استرس و شکست در حل معضلات انگیزشی کوتاه‌مدت، آسیب‌های خستگی رخ می‌دهند.

شکست نظریه کلاسیک خستگی

با وجود بیش از ۱۰۰ سال تحقیق و تفکر علمی دربارهٔ خستگی، هنوز هم هیچ نظریه خوبی در مورد چگونگی عملکرد این فرایند یا ماهیت کارکرد آن نداریم. موضوعی که به کرات در طول این کتاب تکرار می‌شود این است که دو مانع اصلی در مسیر درک موضوع خستگی وجود داشته است. اولین مانع، گرایش غیرقابل مقاومت به تفکر دربارهٔ خستگی به لحاظ فرسایش انرژی است (احساس بی رمقی، کوفتگی، فرسودگی، کمبود انرژی). دومین مانع گرایش تقریباً جهانی برای در نظر گرفتن خستگی به عنوان یک وضعیت منفی و به عنوان نتیجه ناگزیر کار است. هر دوی این فرضیه‌ها در این بخش مورد بررسی قرار می‌گیرند و نشان داده می‌شود که ناقص هستند. دیدگاه دیگری که در این کتاب مطرح می‌شود، عنوان می‌کند که، خستگی یک عملکرد تطبیقی دارد و به مدیریت انگیزه کمک می‌کند.

محدودیت‌های توضیح خستگی براساس مفهوم انرژی

جدی‌ترین مشکل نظریه کلاسیک خستگی این فرضیه است که، خستگی به دلیل از دست رفتن انرژی ناشی از فعالیت انجام (حجم زیادی) کار ایجاد می‌شود. با توجه به اثرات گسترده ایده حفظ انرژی و تحول تفکرات قرن نوزدهم، این موضوع عجیب نیست (رایبناخ ۱۹۹۰). گرایش به تفکر دربارهٔ خستگی به عنوان وضعیت کاهش انرژی، ریشه در انقلاب صنعتی و رشد آگاهی نسبت به نقش انرژی در کار ماشین‌ها و

نقش آن به عنوان یک عامل محدود کننده در امر تولید دارد. همانطور که آنسون رابینباخ (۱۹۹۰) در تحلیل سابقه اجتماعی خستگی نشان می‌دهد، طی مدت کوتاهی چارچوب «کار = کاهش انرژی» نه تنها در رابطه با کار ماشین‌ها بلکه در رابطه با کار انسان‌ها نیز مورد استفاده قرار گرفت و سپس گسترش یافته و فعالیت‌های ذهنی و همچنین فعالیت‌های فیزیکی را نیز شامل شد. این ایده تأثیر سریع و قابل توجهی بر آثار علمی و زبان محاوره داشت و از سال ۱۸۷۰ هر دو شروع به استفاده همزمان از اصطلاح خستگی و انرژی در رابطه با فعالیت‌های انسانی کردند. این یک قدم کوتاه برای «توضیح» مسئله خستگی - یعنی ادامه نیافتن بازدهی - به دلیل از دست دادن انرژی بود. احساس فرسودگی در طول و پس از انجام یک کار دشوار، در چارچوب این طرز فکر جدید درباره بدن، منطقی به نظر می‌رسد. در فصل ۲ درباره منشأ این ایده‌ها بحث خواهیم کرد و استدلال می‌کنم که برای یافتن ریشه رابطه بین کار، انرژی و خستگی باید در تغییرات شگرف زندگی کاری در نیمه دوم قرن نوزدهم به جستجو پرداخت.

در حوزه نظریه‌پردازی روان‌شناختی در رابطه با انگیزه، شخصیت و روان‌شناسی شناختی که معمولاً به عنوان محرک یا منبع عمل می‌کنند، توضیح پدیده خستگی با استفاده از مفهوم انرژی بسیار فراگیر است، هر چند که این عوامل بیشترین تأثیر خود را از طریق مدل روان‌شناسی دینامیکی فروید اعمال می‌کنند که «انرژی روانی» را محرک اصلی زندگی روانی می‌داند (استراچی ۱۹۵۳). این دیدگاه‌ها که توسط پیروانی مانند جونگ، آدلر و کلین تقویت شده است و تأثیر قابل توجهی بر تفکرات فرهنگی در طول نیمه اول قرن بیستم داشته و منجر به پذیرش گسترده مفهوم انرژی روانی به عنوان محرک اصلی انگیزه و اقدام و همچنین پذیرش کمبود انرژی به عنوان دلیل عدم انجام کار (یا عدم توانایی انجام کار) شد. دیدگاه مبتنی بر انرژی در رابطه با خستگی در اواخر قرن نوزدهم به شدت در برابر تغییر مقاوم بود و این مقاومت حتی در مواجهه با رشد روان‌شناسی به عنوان یک علم و درک جدید از مکانیزم‌های مغز و بدن نیز همچنان وجود داشت. با اینکه (تا حدی) توضیح مبتنی بر انرژی می‌تواند در رابطه با تمرین فیزیکی کاربرد داشته باشد، اما نمی‌توان از آن به

عنوان روشی برای درک الگوهای کاهش عملکرد ذهنی استفاده کرد. البته، در ابتدایی‌ترین سطح، تحولات انرژی پایه و اساس تمام رویدادهای عصبی و تمام رفتارها هستند. اما این بدان معنا نیست که لزوماً بتوان از آن برای توضیح سطوح بالاتر تغییرات رفتاری نیز استفاده کرد. این امکان وجود دارد (اگرچه هنوز تأیید نشده) که مغز برای انجام وظایف سنگین، در مقایسه با وظایف ساده‌تر، از گلوکز و اکسیژن بیشتری استفاده کند، اما این تفاوت ظاهراً بسیار اندک است و هیچگاه نشانه‌ای از نزدیک شدن به وضعیت کاهش ذخایر انرژی مشاهده نشده است (گیبسون ۲۰۰۷؛ ریچل و میتون ۲۰۰۶).

با اینکه هنوز نقش قانع‌کننده‌ای برای تغییرات انرژی در رفتارهای مختلف یافت نشده است، اما می‌توانیم آزادانه دربارهٔ انرژی روانی (یا قدرت یا نشاط) به عنوان عامل اصلی اقدام در بسیاری از زمینه‌های زندگی روانی صحبت کنیم: برای مثال، انگیزه (رایان و دسی ۲۰۰۸)، تعامل کاری (شیرام ۲۰۰۳)، خودکنترلی (بامیستر، ووس و تیس ۲۰۰۷) یا خلق و خوی (متیوس ۲۰۱۱؛ تایر ۱۹۸۹). به نظر می‌رسد آنچه ما از آن به عنوان «انرژی روانی» یاد می‌کنیم، یکی از ویژگی‌های قانع‌کننده افراد است که به آسانی به عنوان احساس سرزندگی و اشتیاق فعال برای دنبال کردن اهداف درک می‌شود. با این حال، هیچ مدرکی وجود ندارد که نشان دهد افراد سالم و پرانرژی به لحاظ انرژی واقعی مغز، تفاوتی با افراد دیگر دارند (لیبرمن ۲۰۰۶). اگر انرژی روانی تابع تفاوت‌های انرژی فیزیکی نیست، پس چیست؟ استفاده مستمر از اصطلاح انرژی باعث می‌شود که توجه به توضیحات دیگر دربارهٔ واقعیتی که در پشت این وضعیت نهفته است، دشوار شود.

خستگی (فقط) یک وضعیت منفی نیست

دومین دلیلی که باعث شده مطالعات مربوط به خستگی موفق به بلوغ علمی نشود، تعبیر محدود آن به عنوان محصول جانبی و ناخواسته کار (جسمی و روانی) است. این امر نتیجه طبیعی شناسایی تعاملات انسان با محیط مربوط به کار با ماشینهای صنعتی و فرسودگی انرژی هنگام انجام این کار است. با این حال، تأکید بر خستگی به عنوان